

**Ēdienkarte nedēļai: 13.05.2024 - 17.05.2024****(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a****Grupa: 3-6**

Pirmdiena 13.05.2024				Otrdiena 14.05.2024				Trešdiena 15.05.2024				Ceturtdiena 16.05.2024				Piektdiena 17.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Auzu pārslas ar ieb.pienu 180/30-25 [A01, A07] (180g/210,7 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 180/135-40 [A07] (180g/225,4 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 200/160-3.5 [A07] (200g/75,7 kcal) Ābols (4-6) (150g/78,4 kcal)				<b>Brokastis</b> 5.graudu biezputra 180/115 [A01, A07] (180g/203,3 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Bumbieri 80/90 (80g/43,4 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 180/130 [A01, A07] (180g/146,8 kcal) Augļu biezenis 25 (25g/20,0 kcal) Kakao ar pienu 200/5/150-2 (22) [A07] (200g/92,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-6 [A07] (200g/167,9 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Apelsīns 80/100 (80g/31,2 kcal)			
5,9	34,4	6,6	223,7	13,2	59,9	10,0	379,5	13,6	46,0	11,7	346,7	10,6	38,6	7,2	259,6	12,2	36,8	11,2	299,1
<b>Pusdienas</b> Auksta biešu zupa (4-6) [A03, A07] (200g/76,7 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gaļas veltnīsi ar sieru 80/35-55-12 [A01, A03, A07] (75g/100,7 kcal) Kartupeļu biezenis [A07] (120g/117,1 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām 70/80 (71g/63,1 kcal) Sulas dzēriens 150/3/50 (150g/31,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar olu (4-6) [A03, A07] (200g/56,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Makaroni ar gaļu (4-6) [A01, A07] (200g/290,8 kcal) Redīsu salāti 60/50-10 [A07] (60g/12,6 kcal) Citronu dzēriens (150g/9,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa ar krējumu (4-6)ziema-pavasaris [A04, A07] (200g/87,2 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Mājas cepetis (4-6) ziema-pavasaris [A07] (210g/208,9 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (70g/22,6 kcal) Roziņu komposts (4-6) (150g/49,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa 200/90/10 [A01, A03, A07] (200g/136,7 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Vistas kotlete 4-6 (ar baltmaize) [A01, A03] (80g/91,2 kcal) Vārtī rīsi 120/50 [A07] (120g/183,0 kcal) Svaigu gurķu,redīsu un zaļo lociņu salāti ar krējumu(3-6) [A07] (50g/16,0 kcal) Ķiršu komposts 150/3/60 (150g/34,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa180/30 [A07] (180g/93,1 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Gulass no cukgaļas(4-6) [A01, A07] (80g/133,4 kcal) Vārtī griķi 130/50 [A07] (130g/221,9 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Ābolu komposts 150/3/50 (150g/31,3 kcal)			
24,0	52,1	16,7	459,8	30,4	44,7	14,8	439,6	23,7	55,8	12,6	438,6	26,3	67,7	16,4	531,5	31,5	68,0	16,5	559,2
<b>Launags</b> Slinkie vareņiķi ar krējumu [A01, A03, A07] (120g/201,9 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar rīsiem 180/170 [A07] (180g/151,9 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/148,8 kcal)				<b>Launags</b> Plānās pankūkas [A01, A03, A07] (150g/205,1 kcal) Džems (3-7) (25g/60,0 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem un augu eļļu (1-6)pavasaris (70g/31,1 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu salāti ar augu eļļu (4-6) ziema-pavasaris [A03] (150g/105,4 kcal) Rupjmaize [A01] (30g/70,3 kcal) Tēja (200g/13,0 kcal)			
18,3	28,8	13,5	301,9	10,2	31,3	14,6	300,7	7,9	51,6	4,8	278,1	8,8	22,2	4,7	167,7	8,1	31,3	3,1	188,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 48,2 115,3 36,8 985,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 53,8 135,9 39,4 1119,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 6,5000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,2 153,4 29,1 1063,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 45,7 128,5 28,3 958,8 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 13,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 51,8 136,1 30,8 1047,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (22-44) (97-176) (29-52) (860-1170) Sāls(g): (1-1) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Vispārējās aprūpes māsa Zinaida Kudeika

# Ēdienkarte nedēļai: 13.05.2024 - 17.05.2024

(2024.g) 27.pirmsskolas izglītības iestāde, Bauskas iela 104a

Grupa: 1-2

Pirmdiena 13.05.2024				Otrdiena 14.05.2024				Trešdiena 15.05.2024				Ceturtdiena 16.05.2024				Piektdiena 17.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
<b>Brokastis</b> Auzu pārslas biezputra ar ieb.pienu 120/25-20 [A01, A07] (120g/119,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Prosas biezputra 120/95-20 [A07] (120g/117,2 kcal) Kafijas dzēriens ar pienu 150/130-3 [A07] (150g/74,4 kcal) Ābols (1-3) (90g/47,1 kcal)				<b>Brokastis</b> 5 graudu biezputra 120/95 [A01, A07] (120g/149,5 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal) Bumbieri 60/70 (60g/32,6 kcal)				<b>Brokastis</b> Mannas biezputra 120/100 [A01, A07] (120g/123,6 kcal) Augļu biezenis 15 (15g/12,0 kcal) Kakao ar pienu 150/2,5/100-2 (22) [A07] (150g/61,8 kcal)				<b>Brokastis</b> Miežu biezputra 1-6 [A07] (200g/167,9 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/50,0 kcal) Apelsīns 60/80 (60g/23,4 kcal)			
3,6	17,3	4,5	127,6	9,5	37,6	5,9	238,7	11,7	36,1	10,1	282,1	8,4	27,1	6,1	197,4	8,8	31,5	8,6	241,3
<b>Pusdienas</b> Auksta biešu zupa (1-3) [A03, A07] (150g/53,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gaļas veltnīsi ar sieru 60/30-45-10 [A01, A03, A07] (60g/84,2 kcal) Kartupeļu biezenis (1-3) ziema-pavasaris [A07] (100g/91,7 kcal) Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām 70/80 (71g/63,1 kcal) Sulas dzēriens 100/2.5/30 (100g/21,8 kcal)				<b>Pusdienas</b> Vistas zupa ar olu (1-3) [A03, A07] (150g/40,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Makaroni ar gaļu (1-3) [A01, A07] (160g/183,4 kcal) Redīsu salāti 60/50-10 [A07] (60g/12,6 kcal) Citronu dzēriens (100g/7,9 kcal)				<b>Pusdienas</b> Zivju zupa ar krējumu (1-3) ziema-pavasaris [A04, A07] (150g/66,1 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Mājas cepetis (1-3) ziema-pavasaris [A07] (160g/158,9 kcal) Skābētu kāpostu salāti ar augu eļļu (1-6) (70g/22,6 kcal) Roziņu komposts (1-3) (100g/34,3 kcal)				<b>Pusdienas</b> Frikadeļu zupa 150/60/7 [A01, A03, A07] (150g/99,4 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Vistas kotlete 1-3 (ar baltmaize) [A01, A03] (60g/68,5 kcal) Vārtī rīsi 100/40 [A07] (100g/179,3 kcal) Svaigu gurķu, redīsu un zaļo lociņu salāti ar krējumu(3-6) [A07] (50g/16,0 kcal) Ķiršu komposts 100/2.5/50 (100g/28,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Siera zupa 130/20 [A07] (130g/68,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Gulass no cukgaļas (1-3) [A01, A07] (60g/96,1 kcal) Vārtī griķi 100/40 [A07] (100g/156,6 kcal) Svaigi tomāti (1-3)(60/67) (60g/9,2 kcal) Ābolu komposts 100/2.5/40 (100g/25,3 kcal)			
20,2	43,2	11,7	360,8	22,4	33,3	7,1	290,9	17,6	42,1	9,4	328,7	18,9	53,0	16,1	438,6	23,6	52,4	9,9	402,3
<b>Launags</b> Slinkie vareniki ar krējumu(1-3) [A01, A03, A07] (100g/191,2 kcal) Skolas piens (bezmaksas) [A07] (250g/100,0 kcal)				<b>Launags</b> Piena zupa ar rīsiem 130/120 [A07] (130g/114,6 kcal) Sviestmaize ar sieru [A01, A07] (45g/148,8 kcal)				<b>Launags</b> Plānās pankūkas [A01, A03, A07] (100g/130,7 kcal) Džems (1-2) (15g/36,0 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				<b>Launags</b> Vārīta ola (1-6) [A03] (40g/53,3 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Biešu salāti ar ķiplokiem un augu eļļu (1-6)pavasaris (70g/31,1 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)				<b>Launags</b> Dārzeņu salāti ar augu eļļu (1-3) ziema-pavasaris [A03] (100g/69,2 kcal) Rupjmaize [A01] (20g/46,8 kcal) Tēja (150g/7,8 kcal)			
18,7	32,7	10,5	291,2	8,5	27,6	12,9	263,4	5,3	33,0	2,8	174,5	8,1	16,3	4,6	139,0	5,2	20,8	1,8	123,8
<b>Uzturvērtības kopā</b> 42,5 93,2 26,7 779,6 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 11,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 40,4 98,5 25,9 793,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 34,6 111,2 22,3 785,3 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 15,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 35,4 96,4 26,8 775,0 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 8,0000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 37,6 104,7 20,3 767,4 Sāls(g): 2,0000 ; Cukurs(g): 5,5000 (18-30) (81-120) (24-36) (720-800) Sāls(g): (2-2) ; Cukurs(g): (11-11) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Sagatavoja: Vispārējās aprūpes māsa Zinaida Kudeika